



ORIENTACIONES ESTRATEGIAS DE APOYO

ÁREA Educación Física		GRADO 11	
PERÍODO	PERÍODO 1	PERÍODO 2	PERÍODO 3
DESEMPEÑO	<ul style="list-style-type: none"> • Conoce los beneficios que las prácticas deportivas ofrecen a nuestra salud • Realiza correctamente los diferentes ejercicios, de manera individual y colectiva, que le permitan el mejoramiento y desarrollo de sus cualidades físicas • Propone actividades en grupo que ayudan a mejorar las condiciones de salud 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifica la relación entre salud y actividad física. • Realiza actividades físicas alternativas siguiendo parámetros técnicos, físicos, de seguridad y ecológicos. • Elabora un plan de condición física teniendo en cuenta fundamentos fisiológicos, técnicos y metodológicos 	<ul style="list-style-type: none"> • Relaciona la modificación en la frecuencia cardiaca y/o respiratoria con la adaptación inmediata del organismo al esfuerzo físico. • Diseña y realiza calentamientos generales previos a la realización de actividades más intensas. • Participa en forma activa en la realización de actividades físico deportivas
CONTENIDO	<ul style="list-style-type: none"> • Cultura física y prevención • Principios fundamentales de la preparación física de base. • Capacidades condicionales y coordinativas. 	Influencia del deporte en la salud Deporte y salud Test para medir la condición física de base:	Cultura física deportiva Enfermedades cardiovasculares, Lesiones deportivas

		La Preparación Física General. La Preparación Física Específica.	
HERRAMIENTAS DE APOYO	Videos, internet, talleres, documentos	Videos, internet, talleres, documentos	Videos, internet, talleres, documentos